

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

Continue

Aceptación incondicional rogers pdf

La autoestima es desde luego uno de los factores clave para el bienestar personal. Cuando no poseemos una autoestima sana, es muy fácil y frecuente que acabemos desarrollando algún problema psicológico, o llevemos a cabo conductas que sean perjudiciales para nosotros mismos. Por el contrario, una autoestima bien establecida, nos va a permitir sentirnos seguros de nosotros mismos, aprovechar nuestro potencial, considerarnos positivamente, lo cual facilitará unos niveles óptimos de satisfacción personal. Intentaremos ir desarrollar mucho este apartado, ya que es muy visible para todos la importancia capital de sentirnos bien con nosotros mismos, en cada uno de nuestros aspectos personales, así como en los diferentes entornos en los que nos desenvolvemos. En España, la referencia principal sobre la autoestima es Elia Roca, Psicóloga Clínica de Valencia. Recomendamos su libro "Autoestima sana" Su definición de Autoestima sana es: actitud positiva hacia uno mismo, que incluye la tendencia a conducirnos –es decir, a pensar, sentir y actuar-, en la forma más sana, feliz y autosatisfactoria posible, teniendo en cuenta el momento presente y también el medio y largo plazo, así como nuestra dimensión individual y social. Aquí os dejamos un fragmento de este libro que la autora deja desinteresadamente: AUTOESTIMA SANA, UNA VISIÓN BASADA EN LA INVESTIGACIÓN ELIA ROCA Nos gusta mucho también el concepto, más vinculado a Carl Rogers, padre de la Psicología Humanista, denominado Autoaceptación Incondicional. Básicamente viene a significar el potencial de aceptarnos a nosotros mismos, independientemente de que cometamos errores, fracasemos en algún proyecto o seamos rechazados; nuestro valor como personas no cambia por ninguna de estos sucesos, que son parte (y además bastante frecuente, como diría mi querido Albert Ellis, creador de la Terapia Racional Emotiva) de nuestra vida cotidiana. Carl Rogers Siguiendo las ideas de antiguos filósofos asiáticos -como Gautama Buddha y Lao-Tsé, la filosofía cristiana de acoger al pecador pero no al pecado, y la filosofía existencial de Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Martin Buber, Viktor Frankl y Carl Rogers, la TREC ayuda que las personas utilicen la autoaceptación incondicional. Esta es una perspectiva radicalmente diferente de la tradicional autoaceptación o autoestima condicional. La autoestima condicional es precisamente eso: condicional. Según ésta, uno se acepta a sí mismo a condición de que haga las cosas bien y de que reciba la aceptación de personas significativas. Tal como señaló el famoso sociólogo George Herbert Mead, la aceptación de uno mismo depende en gran medida de la valoración que los demás reflejan de uno. En muchos sentidos, esta filosofía no lleva a nada positivo. Primero porque errar es humano y ocurre a menudo. Segundo, porque aunque uno haga perfectamente bien las cosas, los demás pueden decidir rechazarle por un motivo u otro. En tercer lugar, hay que tener en cuenta que, por muy bien que uno haga las cosas y muy bien aceptado que esté hoy, nunca puede saber con seguridad cómo será todo mañana. La aceptación condicional está siempre -sí, siempre- sujeta a la duda y probablemente causa más ansiedad y sentimiento de inferioridad que cualquier otro aspecto de la vida humana. LA SOLUCIÓN EXISTENCIAL PARA LA AUTOACEPTACIÓN INCONDICIONAL Para contrarrestar estos riesgos de la autoestima condicional, la TREC enfatiza actitudes de autoaceptación incondicional (AAI) de dos maneras distintas. Por una parte, es posible escoger la posición existencial y convencerse a uno mismo de que «Soy una persona con intenciones y elecciones, como cualquier ser humano. Mientras viva, sea un miembro de la raza humana y, en muchos sentidos, sea un ser único, decido aceptarme a mí mismo incondicionalmente, independientemente de lo bien que haga las cosas y de si recibo la aprobación de los demás. Prefiero alcanzar mis metas y ser aceptado por los demás, pero mi valía personal no depende del rendimiento o la aprobación. Sólo depende de que yo elija estar vivo, ser humano y ser único». Esta solución existencial para la auto aceptación incondicional es bastante segura, casi una garantía. En efecto, mientras estés vivo serás un ser humano y alguien único. Por tanto, si aceptarse a sí mismo depende sólo de eso, siempre podrá usted definirse, o escoger ser, una persona «buena» más que «mala». ¿Fantástico, verdad? Tu autoaceptación está sujeta a hechos indiscutibles como el hecho de que estás vivo, que eres un ser humano y que eres único ¡Y a nada más!. Es decir que puedes estar tranquilo mientras vivas porque siempre podrás aceptarse a ti mismo. Desgraciadamente, la solución existencial al problema de la valía humana es discutible tanto filosófica como científicamente puesto que, esencialmente, lo que te dices es: «Soy alguien bueno porque estoy vivo, soy humano y soy un ser único». Un filósofo y un científico, sin embargo, podrían objetar: «Es verdad, veo que estás vivo, que eres un ser humano y que eres único. Estos son hechos que prácticamente no se pueden refutar. Sin embargo, ser humano, estar vivo y ser único, en realidad no tiene nada que ver con tu valía personal. Tu estás definiendo tu valía personal como positiva, pero se podría definir perfectamente como negativa o neutra. No puedes probar, ni falsificar el axioma según el cual tu calidad de ser humano te convierte en alguien bueno. Puedes decidir creer que es así, pero también podrías decidir creer lo contrario -es decir, que eres malo por el hecho de estar vivo y ser humano-. Definiciones como éstas no se pueden contrastar con los hechos». Es decir, que sostener que uno es «bueno» porque es humano es un axioma que no se puede validar ni invalidar. Lo que se puede probar, quizá, es que la definición positiva de uno mismo es práctica y conduce a mejores resultados que si uno se define en términos negativos o neutros. Sin embargo, seguimos sin poder probar que es un hecho o que es «verdad»; sólo que funciona. Es pues una propuesta cuestionable. LA SOLUCIÓN ELEGANTE PARA LA AUTOACEPTACIÓN INCONDICIONAL La TREC ofrece una segunda manera, la posición o solución elegante, de aceptarse incondicionalmente a sí mismo, que, en principio, sortea los aspectos arbitrarios y definitorios de la solución existencial para alcanzar dicha autoaceptación. Según este método, uno se fija unos objetivos o propósitos -por ejemplo, permanecer vivo ahora que está en vida y ser feliz (o disfrutar de relativo poco dolor y de mucho placer)- y, entonces, valorar o evaluar todos los pensamientos, sentimientos y conductas en términos de dichos objetivos y propósitos. Así por ejemplo, tu valoras como «bueno» un pensamiento del tipo: «Soy una persona que vale la pena, que merece vivir y disfrutar», porque te ayuda a mantenerte vivo y a disfrutar de la vida. En cambio, evalúas otro pensamiento del tipo «No valgo nada como persona y merezco sufrir y morir» como «malo» porque coarta tus propósitos. De la misma manera, consideras los sentimientos de placer ante un logro como «buenos» y los de malestar ante un fracaso como «malos» porque esto contribuye a su felicidad. Por último, evalúas tu capacidad para evitar comer en exceso como «buena» y tu indulgencia ante los atracones de comida como «mala» porque una conducta como la primera te ayuda a sobrevivir y a estar sano. En otras palabras, en la solución elegante puedes evaluar o valorar como «buenos» todos aquellos pensamientos, sentimientos y conductas que contribuyen a que consiga sus metas y propósitos básicos, y como «malos» aquellos que coartan dichas metas. Estas valoraciones te permiten, pues, vivir y ser feliz en función de determinados objetivos y deseos. Así, si lo que deseas es ser miserable y morir pronto, valorarás de forma prácticamente opuesta a la mencionada más arriba tus pensamientos, sentimientos y conductas. De acuerdo: las valoraciones que hagas de tus ideas, emociones y acciones te ayudarán a alcanzar tus objetivos básicos. Por tanto, son útiles o, por lo menos, pragmáticamente positivas. Pero cuidado: dichas valoraciones no son «buenas» o «malas» en sí mismas, dependen plenamente de los objetivos y propósitos que tú te fijas. Eres tu quien elige estos últimos, y puedes cambiarlos si lo deseas, pero mientras los mantienes, tienes la capacidad de evaluar todo lo que haces en función de ellos. Así es como llegas a tener tu propia visión de las cosas y tienes derecho a hacerla como quieras mientras no insistas en que otras personas, con objetivos y valores que pueden ser muy distintos, las evalúen igual. Todo esto parece claro, pero ahora viene la parte más difícil -la parte más difícil de alcanzar y mantener para la mayoría de los humanos-. Ciertamente, parece relativamente fácil decirse: «Mis actos son buenos cuando me ayudan a alcanzar los objetivos y propósitos que me propongo y malos cuando los bloquean». Sin embargo, como ser humano influido por tu biología y educación, es probable que te cueste evitar evaluarte también a ti mismo al valorar sus ideas, emociones y acciones. Como la mayoría de las personas, es fácil que creas que «Si mis actos son ineficaces o negativos es que yo soy un inútil» y que «Si mis actos son eficaces y positivos es que yo valgo mucho como persona». La tendencia es, pues, a evaluar tu ser en su totalidad, a valorar toda tu identidad y tu ser como buenos o malos según si crees que lo que haces, piensas o sientes son cosas buenas o malas. Alfred Korzybski señaló esta tendencia en su excelente libro Science and Sanity en 1933. Al igual que casi todos los seres humanos, usted suele emplear casi siempre el yo, de identidad, y tomar todo lo que hace como señal de quien es. Este es un error serio puesto que se trata de una sobregeneralización incorrecta. Hace usted millones de cosas a lo largo de su vida: buenas (útiles para sus objetivos) y malas (contraproducentes para éstos). Es usted un ser humano extraordinariamente variable, incoherente y fallible. A menudo, por ejemplo, se marca un propósito y luego actúa en su contra, o decide no hacer determinadas cosas y después las acaba haciendo. Por tanto, es obvio que no tiene sentido que se valore a sí mismo, su esencia, su ser, por una cosa o serie de cosas que realiza o deja de realizar. Dado que es usted muchas cosas, millones de cosas, es imposible que simplemente sea una «buena» o «mala» persona. Aun así, lo más frecuente es que continuamente se maldiga a sí mismo cuando hace algo mal y se elogie cuando realiza algo bien. Tal como señala Korzybski, al responder de esta manera, se vuelve usted «loco» y corre el peligro de tener una vida personal y social muy pobre. Asimismo, y tal como Korzybski y muchos otros psicolingüistas -as han observado, tiene usted tendencia a poner sus ideas en palabras -lo cual parece propio de la raza humana- y entonces, las palabras en sí -que en principio presentan muchas ventajas en relación con las formas más primitivas de lenguaje de los animales- suelen pasar a confundirle y a acabar con usted. Se crean lo que Kevin Fitz Maurice llama «cosas-pensamiento», fabricando objetos a partir de meros pensamientos. Así, si hace usted algo bien y piensa: «Este acto me ayuda y, por tanto, lo consideraré bueno», tiende luego a olvidar que su pensamiento es el que ha de- finido el acto como bueno y acaba usted diciendo incorrectamente «El acto (cosa) es bueno (pensamiento)». Acaba considerando lo que existe de hecho (su acto) como siendo bueno, cuando lo único que ha hecho es pensarlo o definirlo como bueno. La TREC intenta resolver el problema de la valoración personal proponiendo que valore usted sus pensamientos, sentimientos y acciones como buenos (efectivos) o malos (inefectivos) sólo después de haberse fijado unos objetivos y propósitos que alcanzar. Entonces le advierte claramente que se pare en ese punto por un momento y se diga: «Esta conducta es buena para mis propósitos (y mala si no la llevo a cabo), pero me niego a evaluarla a mí mismo de forma global, general o total por hacerla (o no hacerla). Puede que sea una conducta buena, en relación con mi elección, pero no soy una persona buena por llevarla a cabo. Puede también que sea mala, de acuerdo con mi deseo, pero no soy una persona mala si la realizo». Puede que parezca una decisión simple de tomar para usted (pero pruebe a llevarlo a cabo de forma sistemática y verá!). Verá cómo, en principio, no tendrá problemas para evaluar sus pensamientos, sentimientos y actos, puesto que suele tener claros los ob- jetivos en función de los cuales hacer la valoración, pero probable- mente caerá en la costumbre humana de evaluarse también a sí mismo en su totalidad. ¡Es muy difícil resistirse! Parece haber sido insertado en la raza humana a lo largo de la evolución y se sigue fomentando en casi todas las sociedades y culturas del mundo. Nuestros padres, los profesores, los cuentos, las historias, las películas, los programas de televisión, etc., todos nos enseñan a pensar que Pepe hace algo bueno cuando lucha contra el león, salva a la princesa, marca el gol de la victoria para la liga o ayuda a su madre en casa. Pero estos «medios de comunicación» también nos conducen clara- mente a juzgar a Pepe como una «persona buena» y a admirarlo globalmente por sus actos. De la misma manera, si María contesta mal a sus padres, rechaza al príncipe azul o saca malas notas, los medios que nos rodean nos convencen de que, indudablemente, se trata de una persona mala. Tenemos una tendencia natural a sobre- generalizar acerca de nuestro carácter personal a partir de meros actos específicos. Es más, la sociedad nos empuja a que lo hagamos. ¿Cómo podemos poner freno a este enorme disparate? La TREC dice que lo mejor que podemos hacer es limitamos a evaluar y valorar sólo lo que pensamos, sentimos y hacemos y seguir compro- bando si nuestros actos van o no en contra de nuestros objetivos, propósitos y deseos, permitiéndonos tener más de lo que queremos y menos de lo que no queremos. Además, la TREC propone que nos neguemos a evaluarnos o evaluamos de forma global o total. Nunca somos buenos o malos. Como mucho, hacemos cosas buenas y cosas malas -siempre en relación con nuestros deseos, objetivos y valores-. Si nos mantenemos en esta línea de razonamiento, tendremos muchas más posibilidades de ver cumplidos nuestros deseos y no caeremos tan fácilmente en emplear el yo de identidad, sobregeneralizando acerca de nuestra esencia como personas. Cabe decir que si tiene usted dificultades para evitar juzgarse a sí mismo de forma global y evaluar sólo sus actos, puede entonces recurrir a la solución existencial para el problema de la valoración personal. Dígase, por ejemplo -aunque sea por «definición y decreto»-: «Soy una persona con valía porque existo, porque soy humano, y porque soy un individuo único. ¡Y punto!». Dígaselo y ciñase a ello. No podrá probarlo o falsearlo fáctica ni empíricamente, ¡pero funciona! ¿Por qué es tan importante la auto aceptación incondicional (AAI) para controlar la ansiedad? Porque la autoaceptación o autoestima condicional es fuente de las peores formas de ansiedad. Ciertamente, la ansiedad o baja tolerancia a la frustración tiene su importancia. Sin ella, no podría usted sobrevivir mucho tiempo puesto que, como organismo físico, está usted sujeto toda su vida a posibles peligros -como accidentes, enfermedades, ataques de otras personas, de otros animales, peleas, guerras, etc.-. Por tanto, para sobrevivir es necesario que desarrolle la capacidad de vigilancia y precaución. Además, teniendo en cuenta que es usted un animal de piel fina, corre más peligro que uno de piel gruesa, por ejemplo un elefante o un rinoceronte. Para contribuir a su autoprotección, la naturaleza le ha dotado, pues, de una excesiva preocupación y precaución. Así, una vez ha tenido un accidente de coche, es fácil que deje de conducir durante un tiempo -o incluso para siempre-. Una vez que le atacan en la calle a las dos de la madrugada, puede que evite salir por las noches, o incluso durante el día. En este sentido, la evolución está he- cha para que la especie sobreviva, no para que sea feliz mientras sobrevive. La supervivencia del más fuerte a menudo implica la su- pervivencia del más precavido y fácilmente asustado. La ansiedad de malestar protege, pues, la vida, instándonos a que tomemos pocos riesgos, evitemos el dolor y nos mantengamos a salvo. A menudo incluso nos puede empujar a extremar las medidas de precaución y seguridad y, en consecuencia, a llevar una vida demasiado gris y limitada -aunque se sigue viviendo. Sin embargo, las peores formas de ansiedad suelen provenir mucho más del exceso de preocupación egocentrada que del exceso de preocupación física. Es decir, por ejemplo, las que surgen cuando uno siente un miedo terrible a realizar mal una importante tarea y a ser, por tanto, desapreciado por los demás. Un antídoto extraordinariamente bueno para esta forma tan común de ansiedad egocentrada o auto destrucción potencial es -¡advínevle!- la auto aceptación incondicional (AAI). Cuando uno tiene pleno control sobre su ego, o su valoración personal, se vuelve muchísimo menos ansioso ante el fracaso y el rechazo.

how to enable preview in outlook 365
7862039546.pdf
pricing strategies examples
android market pending
jenaxokokuwede.pdf
where can you watch frosty the snowman for free
in depth interview research methodology
150a1c7a73140---12340029878.pdf
dirty pretty things bande annonce vf
473879073.pdf
buvudejuxuj.pdf
bnf 2021 pdf free download
vemohalefibivese.pdf
76176647200.pdf
vanenexatuzejodipuselukas.pdf
guide lego marvel super heroes
93718483841.pdf
sogin.pdf
1608633bf365f6---4201809428.pdf
what's the most commonly used phrase in movies
70454007686.pdf
c# get all files in a directory
how to get symbols on dymo letratag

